



Géants de glace de Svanétie ^(AT6SK)

Géorgie - Asie de l'Ouest

14 jours (dont 10 jours : Trekking)

Prix à partir de 2320.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Paris



Les points forts de ce voyage

- L'immersion au coeur de la culture touch, hors du temps.
- Les randonnées dans la montagne sauvage et les passages en altitude.
- La visite de la cité troglodytique de David Gareja et ses 19 monastères.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Ce trek en Géorgie parcourt le Grand Caucase depuis les vallées du mont Kazbek aux cimes de Svanétie. Ces imposantes montagnes culminant à plus de 5 000 mètres, frontière naturelle entre Europe et Asie, s'étendent de la mer Noire à la mer Caspienne.

Des églises près des glaciers, un parfum étrange d'ex-URSS, l'ombre de Staline, des vallées perdues... Bienvenue au cœur des montagnes du Caucase. Né de la rencontre entre Orient et Occident, carrefour de cultures entre mer Noire et mer Caspienne, ce petit pays presque à la fin du monde dissimule des paysages extraordinaires. Cet itinéraire, hors du commun, vous fait voyager sur des sentiers ancestraux, de village en village, aux côtés des nomades et des mythologies les plus folles. En Géorgie, il est de tradition d'accepter une invitation …

Jour 1 PARIS - TBILISSI

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Vol pour Tbilissi. En fonction de la compagnie, arrivée en fin de journée ou tôt le lendemain matin. En cas d'arrivée ce jour à Tbilissi, la nuit d'hôtel vous est offerte par Allibert Trekking.

Jour 2 DÉCOUVERTE DE TBILISSI, LA CAPITALE

4 à 5 h environ de visite.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Découverte de la capitale de la Géorgie. Tbilissi est connue pour ses ruelles étroites, ses maisons colorées ornées de balcons dentelés, son centre historique où architecture moderne et contemporaine se mélangent. Visite de l'église de la Dormition de la Vierge de Metekhi, qui offre une superbe vue sur la vieille ville.

Déambulation par de petites ruelles afin de découvrir toutes sortes de curiosités. Passage devant la citadelle Narikhala qui domine la ville et par le quartier des bains sulfureux. Déjeuner en cours de journée et visite d'un musée selon le temps disponible. Dîner dans un restaurant traditionnel, nuit en hôtel.

Jour 3 TRAIN POUR LES PORTES DE LA SVANÉTIE

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 h en train et 2 h en minibus.

Départ tôt pour prendre le train du matin (8h10 - 14h15) en direction de la Svanétie. Déjeuner tardif aux abords de la gare de Zougdid, puis route pour Mestia, le cœur de la Svanétie. Nous voici entre alpages couronnés de sommets culminant à plus de 5 000 mètres et villages aux éternelles traditions d'hospitalité. Les soirées dans les familles svanes sont l'occasion de nombreux échanges, de réelles pauses pour plonger dans la culture ancestrale et particulière de ce peuple ayant résisté à toutes les invasions. Nuit en guest-house à Becho.

Jour 4 DE BECHO AUX CASCADES DU MONT D'OUCHBA (4700 M)

Distance : 10 km environ - Dénivelée positive : 550 m environ. Dénivelée négative : 550 m environ. 4 à 5 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Après le petit déjeuner, l'itinéraire part du village de Becho, se faufile dans la vallée de la Dolra et passe par les villages voisins de Mazeri et Chikhra. Le trek débute dans les bois au pied du mont Ouchba (4 700 m) pour offrir des paysages spectaculaires sur des cascades alimentées directement par le glacier. Juste derrière ces remparts de roc et de glace se trouve la Russie. Retour à Becho, temps libre en fin de journée avant de déguster quelques spécialités Svane pour le repas. Nuit chez l'habitant à Becho.

Jour 5 GLACIER D'OUCHBA ET PRAIRIES VERDOYANTES DU VILLAGE D'ETSERI

Distance : 15 km environ - Dénivelée positive : 1200 m environ. Dénivelée négative : 975 m environ. 6 à 7 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Randonnée très intéressante car son relief est très varié : zone alpine, col et prairies... Un court transfert nous amène au village d'Etseri, où l'on commence notre marche. Sur le chemin, nous pouvons admirer une vue spectaculaire du village et des montagnes enneigées de Laila (4 008 m). Puis le sentier serpente à travers prairies et steppes avant de nous mener au col de Mazeri, le point culminant de la marche qui nous permet d'admirer le glacier Ouchba sous un autre angle. Redescente jusqu'à Becho. Dîner et nuit chez l'habitant à Becho.

Jour 6 LE CŒUR DE LA SVANÉTIE À MESTIA

Distance : 16 km environ - Dénivelée positive : 1650 m environ. Dénivelée négative : 800 m environ. 7 à 8 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

C'est à la fois la plus difficile et la plus belle étape de notre trekking. Aujourd'hui, direction Mestia via le col de

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Guli et les lacs de Koruldi. Nous empruntons la vallée de Gulichala et prenons doucement de l'altitude. Un peu plus loin nous croisons quelques bergeries... Puis, le chemin devient plus raide. Un sentier en zigzags nous mène au col de Guli culminant à 2 950 m d'altitude. Vue sublime au sommet sur le mont Ushba et les vallées glaciaires qui s'étalent à ses pieds. Descente à travers les pâturages et les rhododendrons vers les lacs Koruldi où nos 4x4 nous attendent. Pour ceux qui le souhaitent possibilité de rejoindre Mestia à pied (3 h supplémentaire), sinon court transfert à Mestia. Diner et nuit en hôtel.

Jour 7 VILLAGE PERDU D'ADISHI

Distance : 13 km environ - Dénivelée positive : 1070 m environ. Dénivelée négative : 530 m environ. 5 à 6 h environ de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir.

Après le petit déjeuner, et une fois les adieux faits à nos hôtes, départ pour une belle journée de randonnée. A la sortie du village, le sentier forestier conduit au col d'Ughviri (2480 m). De là, les sommets spectaculaires du Grand Caucase sont bien visibles. Puis le sentier plonge à nouveau dans une forêt dense, où sources et ruisseaux semblent partout. Il faut traverser de vastes champs avant d'apercevoir le village d'Adishi, situé à 2 000 mètres. Ce village est magnifique avec ses tours, mais éloigné de tout et déserté par ses habitants : seulement huit familles y vivent toute l'année. Ici, l'hiver est long et sévère, la neige est présente de novembre à mai et les températures descendent à moins 35 °C... Expérience authentique garantie !

Jour 8 ALPAGES ET HAMEAUX DE LA SVANÉTIE SUPÉRIEURE

Distance : 17 km environ - Dénivelée positive : 760 m environ. Dénivelée négative : 950 m environ. 6 à 7 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Découverte de la Svanétie supérieure. Nous quittons Adishi et suivons la longue vallée à travers de magnifiques alpages fleuris où paissent de nombreux troupeaux, puis traversons la rivière à cheval. Montée au col de Chkhutnieri à 2 700 mètres : quelques feuillus et des fleurs immenses (delphiniums, chardons), c'est superbe ! Au col, magnifique panorama sur le pic Tetnouldi, puis descente à travers les alpages et sur un joli chemin herbeux jusqu'au hameau de Kalde. Puis, le chemin forestier nous emmène au village d'Ifrari, où nous sommes attendus chez une nouvelle famille svane.

Jour 9 IFARI - VILLAGE D'OUCHGOULI (UNESCO - 2200 M)

Distance : 15 km environ - Dénivelée positive : 765 m environ. Dénivelée négative : 500 m environ. 4 à 5 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une étape moins longue, mais toujours aussi belle, pour rejoindre Ouchgouli. Prés de fauche - les Svanes coupent le foin à la faux avant de le stocker en meules qu'ils transportent jusqu'au village sur des traîneaux tirés par deux bœufs. Pâturages, forêts de conifères, chaque pas est une nouvelle découverte. Route vers le village d'Ouchgouli. Construit à 2 200 mètres d'altitude, c'est le plus haut village d'Europe habité de façon permanente (13 habitants en hiver, une centaine en été). Dominé par les résidences d'hiver et d'été de la reine Tamar, il est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Ses trois quartiers (hameaux), avec en toile de fond le mont Chkhara (5 193 m), sont protégés par de nombreuses et magnifiques tours défensives à l'architecture particulière. La reine Tamar, de la dynastie des Bagration, qui a régné de 1184 à 1213, fut l'une des plus illustres monarques de Géorgie. Balade dans le village d'Ouchgouli.

Jour 10 VUE À 360 DEGRÉS SUR OUCHGOULI ET LES GÉANTS DE GLACE (TETNOULDI 4617 M)

Distance : 9 km - Dénivelée positive : 870 m environ. Dénivelée négative : 870 m environ. 4 à 5 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous quittons le village d'Ouchgouli en direction du mont Guri (2 970 m). Le sentier serpente pour gravir une première pente. Le village d'Ouchgouli s'étire derrière nous dans la vallée. Une dernière montée permet d'atteindre le sommet, où l'on peut admirer les grandes montagnes qui nous font face. Vue à 360 degrés sur le village d'Ouchgouli et ses tours, mais aussi sur les sommets du Chkhara (5 068 m) et du pic Tetnouldi (4 617 m).

Jour

11

A PIED JUSQU'AU GLACIER DU MONT CHKHARA (5193 M)

Distance : 19 km environ - Dénivelée positive : 550 m environ. Dénivelée négative : 550 environ. 5 à 6 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ pour notre randonnée en direction du mont Chkhara, point culminant de Géorgie et deuxième sommet de la chaîne du Grand Caucase après l'Elbrouz. La vallée est assez plate, notre chemin suit la rivière tout en zigzaguant à travers les pâturages, puis nous montons progressivement au pied du glacier par un sentier qui se perd dans les fleurs sauvages : berces, scabieuses, gentianes... Ces plantes sont géantes ! Pique-nique au pied

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

du glacier. Au retour à Ouchgouli, visite d'une petite perle, l'église de Lamaria, protégée par un mur d'enceinte et surplombant le village, avec en arrière-plan l'immense mont Chkhara : l'ensemble est superbe ! Ses fresques des Xe et XIIe siècles sont magnifiques (les traits sévères des visages du Christ, de la Vierge ou des saints rappellent ceux des Svanes). Retour à Ouchgouli, puis route vers Mestia.

Jour

12

DERNIER FACE-À-FACE AVEC LES GÉANTS DE GLACE

Distance : 14 km - Dénivelée positive : 1250 m environ. Dénivelée négative : 790 m environ. 6 à 7 h environ de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h (100 km) environ.

Direction la crête de Gorvashi pour profiter une dernière fois d'un panorama sur tous ces géants de glace. Puis, au col de Latifari, à 2 980 m, les très beaux lacs offrent un tableau idyllique. Devant nous les plus beaux pics du Caucase se dressent fièrement : Ushba (4 700 m), Tetnaldi (4 800 m), Shkhara (5 201 m), Jangha (5 059 m)..

Après le pique-nique, direction Lentekhi où attendent les véhicules pour nous conduire à Kutaissi. installation à l'hôtel familial, dîner et nuit.

Jour

13

KUTAISSI ET SON PATRIMOINE CULTUREL (UNESCO)

3 à 4 h environ de visite.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3h30 à 4 h environ - 230 km.

Dans la matinée, visite du marché de Kutaissi. Sur les étals, épices, fruits, légumes, fromages et autres produits géorgiens typiques créent une belle gamme de couleurs. Le voyage continue par la visite de la cathédrale Bagrati, puis du complexe monastique de Guelati (XIIe siècle). C'est à la fois l'un des plus anciens centres éducatifs d'Europe, un lieu de foi chrétienne et la tombe du plus grand roi de Géorgie, David le Bâilleur. Cet ensemble architectural géorgien est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Dans l'après-midi, retour à Tbilissi. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour

14

TBILISSI - PARIS

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Transfert à l'aéroport et vol retour pour la France.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. **D** : dénivelée descendante.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur géorgien francophone.
- L'équipe locale terrestre

- Un chauffeur pour la conduite du bus et des 4 x 4.
- Dans les montagnes, utilisation de camps avec une équipe de cuisiniers. Bagages transférés en véhicule et/ou chevaux (pour les étapes avec les chevaux, présence d'accompagnant).

Les déplacements

- Transferts terrestres : les véhicules sont privés et réservés pour le groupe. Minibus et/ou véhicules 4 x 4 en fonction du terrain.

L'hébergement

- Hôtels confortables base chambre double, deux à trois étoiles, norme locale dans les villes (Tbilissi).
- Chez l'habitant : petites auberges très conviviales, base chambre double.
- En campement, tentes trois places pour deux personnes, matelas fourni.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Les repas

- En ville : repas pris au restaurant. - Pendant le trek : repas chaud et froid préparés par le(s) cuisinier(s) avec des produits issus de l'agriculture locale.

Boissons : café. L'eau minérale est fournie à tous les repas. Pour votre consommation pendant la randonnée, prévoir d'acheter de l'eau en bouteille quand cela est possible, ou de prendre des pastilles type Micropur ou Hydroclonazone afin de la purifier.

Gastronomie: il n'existe pas une, mais plusieurs cuisines géorgiennes. Chaque région a ses spécialités et chaque famille son savoir-faire, souvent aussi adaptées au pays d'accueil de la diaspora. La cuisine géorgienne, comme toutes les cuisines traditionnelles, demande beaucoup de travail et est longue à réaliser. Soyez patients !

Les *mezes* en entrée : *beureks* (croustillants au fromage), feuilles de vignes et feuilles de choux farcies, d'aubergines à l'arménienne.

Les plats : *manti* (raviolis au boeuf servis avec du yaourt à l'ail), aubergines ou poivrons ou tomates farcies, boulettes de viandes.




Accompagnements : riz pilaf, boulgour.

Les desserts : baklava, *anouch abour* (compote de fruits secs), *halva* à la semoule.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace avec un petit sac à dos pour la journée ou la demi-journée (gourde, appareil photo, pique-nique de midi, vêtement de protection...). Le reste de l'équipement est transporté chaque jour par des animaux de bât ou des véhicules, selon les étapes.

Dates et prix

 Promotion  Départs complet  Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Géorgie	Géants de glace de Svanétie	14/06/2026	27/06/2026	14 jours	2545.00 EUR

Info pays



Géorgie

D'un point de vue géographique, la Géorgie ne fait partie ni de l'Europe ni de l'Asie, même s'il est d'usage de la situer en Asie ; d'un point de vue culturel, l'influence n'est ni occidentale ni orientale, le pays ayant sa propre langue (caucasienne) et ses propres coutumes et traditions ; d'un point de vue politique, la Géorgie fait partie à la fois du Conseil de l'Europe et de la Communauté des Etats indépendants (CEI). C'est dire l'originalité de ce pays grand comme un peu plus de deux fois la Belgique. Légendaire Colchide d'où Jason a ramené la Toison d'Or, la Géorgie bénéficie d'un potentiel touristique très mal connu. Civilisation plus que millénaire, montagnes immaculées, côtes subtropicales, influences de la mer Noire et de la Caspienne, la Géorgie est un pays d'une richesse et d'une variété qui ne manqueront pas de vous surprendre.

Formalités administratives

Georgie

Pour les ressortissants européens :
une carte d'identité ou un passeport pour les séjours jusqu'à un an.

Pour les autres nationalités :
se renseigner auprès des autorités consulaires de Géorgie dans votre pays.

Conseil(s) santé

Georgie

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol Paris-Tbilissi aller/retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres tels que décrits au programme.
- La pension complète pendant tout le circuit, sauf les repas à Tbilissi les jours 1 et 13.
- L'hébergement décrit, base chambre double ou tente double.
- Les entrées dans les musées et lieux culturels prévus au programme.
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur géorgien francophone.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Les visites supplémentaires non inclus au programme.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas à Tbilissi : prévoir entre 7 et 10 eur par repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- A ce jour, aucun visa n'est demandé en Géorgie pour la plupart des ressortissants européens (sous réserve de modification imprévue).
- Les pourboires. Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe (à titre indicatif, de 35 à 40 eur par participant). Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivellée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce

voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
 - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.